

共済広報 とっとり

9

2026
No.773

特集

第50回 市町村職員 スポーツ大会

- 4 保健コラム
〈こどもの健康トラブル 咀嚼力〉
- 5 食事体験型健康セミナー
〈当日限定スペシャルランチ〉
参加募集
- 6 市町村ガイド
- 8 給付上限相当額・
支給限度額等が変更
- 9 健康コラム
〈今どきの若いもんは…〉
- 10 ガストロノミーウォーキング
- 12 共済組合からのお知らせ
- 14 健康レシピ
〈中国風茶わん蒸し〉
- 15 きょうさいDATA



今月の
表紙

石谷氏庭園(智頭町)

国登録記念物(名勝地)^{めいしょうち}である庭園。智頭町にある
石谷家住宅にて臨むことができる。(令和7年に撮影)
(6ページに関連記事)

第50回 市町村職員スポーツ大会

今年度競技種目 **バドミントン**

A 級戦 智頭町A 初優勝!

A 級戦 優勝 **智頭町A** 準優勝 **岩美町A**

B 級戦 優勝 **米子市B** 準優勝 **西部広域ファイターズ**

C 級戦 優勝 **大山町A** 準優勝 **日南病院**

D 級戦 優勝 **境港市** 準優勝 **湯梨浜町C**

第50回市町村職員スポーツ大会が、9月5日(土)に鳥取県立倉吉体育文化会館体育館で開催されました。

大会には、県下から49チーム総勢約400名の選手が集まり、激しいラリーを繰り広げました。

開会式では、長戸大会長のあいさつの後、予選リーグAブロックの1番くじを引いた日吉津村の青戸選手が代表して選手宣誓を行いました。

試合は、グループごとに予選リーグを行い、予選リーグの順位ごとに、A級からD級の4つのグループに分かれ

て、決勝トーナメントを行いました。

その結果、予選1位チームで競うA級戦は、智頭町Aチームが激戦の末、初優勝を果たし、B級戦は米子市Bチーム、C級戦は大山町Aチーム、D級戦は境港市チームがそれぞれ優勝を飾りました。

各決勝トーナメントの試合結果は次ページのとおりで

※予選リーグの結果は、紙面の都合上割愛させていただきます。

SNAP
SHOT

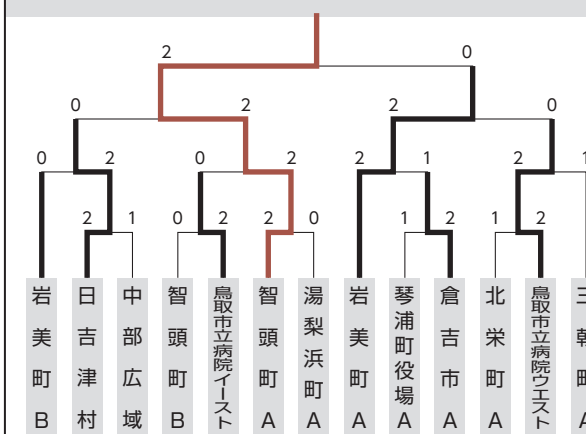


決勝トーナメント

A級戦 優勝 智頭町A



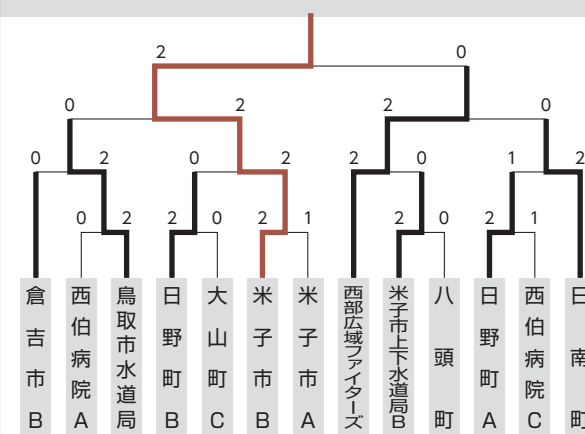
今回は幸運にも優勝することができましたが、皆様との交流が何よりのご褒美です。



B級戦 優勝 米子市B



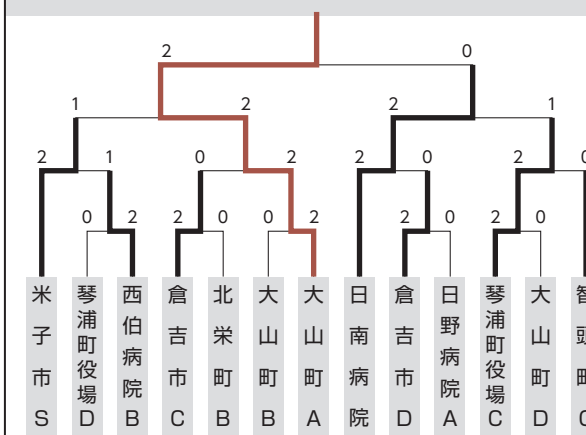
次回はA級戦で優勝します!



C級戦 優勝 大山町A



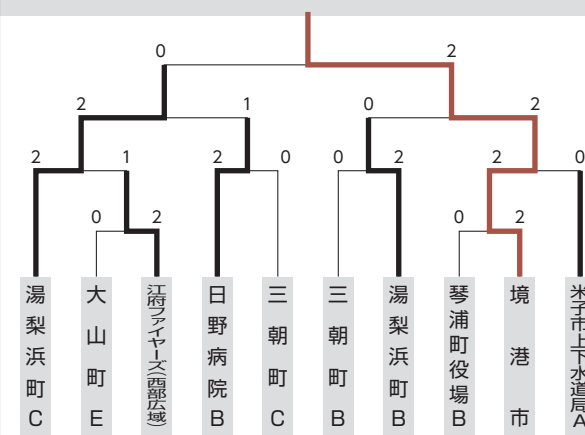
精一杯がんばりました。運営の皆様お疲れさまでした。次はA級戦での優勝を目指してがんばります。



D級戦 優勝 境港市



リーグ戦の悔しい気持ちを決勝トーナメントにぶつけました。チーム一丸となり、戦い抜いた結果です!! 次はさらに上のトーナメントで戦えるよう、精進します!!



※予選リーグは紙面の都合上、割愛させていただきます。ご了承ください。

こどもの健康トラブル

監修
九州歯科大学 顎顔面成長発達学講座
口腔機能発達学分野 教授 森川 和政

注意しよう! こどもの咀嚼力低下

昔に比べて噛まない・噛めないこどもが増えています。噛むことは食べ物を噛みくだいて飲み込みやすくするだけでなく、心身の発達や成長のためにも重要です。食事や食べる環境などを工夫して噛む力を育みましょう。

よく噛むことは体・脳・心の成長を支える

こどもの咀嚼力が低下している背景には、軟らかく加工された食品や、忙しさから食べやすさを優先した食事が増え、噛む回数が減っていることが挙げられます。よく噛む習慣が身につくと、食べられる食品の幅が広がり、消化・吸収がスムーズになって必要な栄養をとり入れやすくなります。また、よく噛むことは成長期のおごや歯並びの発達を促したり、発音の土台を作ることにも欠かせません。さらに、噛む刺激は脳を活性化して集中力や記憶力を高めたり、心の安定をもたらします。噛むことは、こどものすこやかな成長を支えます。忙しい日々の中でも、親子で食事をよく噛んで味わう時間を持ちましょう。

よく噛むことの効果



食事や食べる環境を工夫して、こどもの噛む力を育もう

●噛み応えのある食材を取り入れる

噛み応えのある食材を少しずつとり入れ、自然と噛む回数が増える工夫をする。

●ひと口の量を少なくする

口の中がいっぱいになると、よく噛めないまま飲み込むことになるため、しっかりと噛めるようひと口の量を少なくする。

●「よく噛もうね」と声かけをする

噛む意識が高まる。目標はひと口30回。大人もいしょによく噛んで食べる。



●食事中はテレビやスマホを見ない

画面に夢中になると噛む回数が減るため、食事中は食べることに集中できる環境を作る。



●よい姿勢で食べる

姿勢が悪いと噛む力が弱くなる。背筋を伸ばし、足の裏を床につけ、体と机の間はこぶしひとつ分くらい空ける。



●定期的に歯科検診を受ける

お口の状態や歯の生え方は噛むことに影響するため、定期的に歯科医院でチェックする。

互助会

●お問い合わせは 福祉課 ☎(0857)26-2421

見て、食べて、学ぶ!

食事体験型健康セミナーで、 毎日がもっと楽しく、もっと元気に!!

2026
10.27
(火)

管理栄養士×溪泉閣がコラボ! セミナーの教材は当日限定スペシャルランチ

日頃、なんだか疲れたな…、お肌の調子が…、眠りが浅くて…、夕方になるとむくみが…など、
ちょっと気になる症状はありませんか。

今回のセミナーは、管理栄養士の藤田恵美子氏を講師に迎え、
日頃の“ちょっと気になる”を解消するヒントを、食事から楽しく学んでいただけます。



管理栄養士・料理講師 藤田 恵美子 氏

■プロフィール
1984年、山口県下松市生まれ。管理栄養士として18年以上の経験を持ち、給食管理、調理指導、特定保健指導、地域の健康教室など、幅広い分野で活動しています。2022年からは料理講師として活動を開始し、これまでの受講者は延べ3,000名以上。忙しい方でも取り入れやすい「時短料理」と「栄養バランス」を強みに、毎日の生

活ですぐに実践できる食事の工夫を分かりやすく伝えています。

■出演・掲載例
フジテレビ「Mr.サンデー」、山口朝日放送「山口エコの声」、中国新聞「バッククッキングの取り組み」、エフエム山口「子育て情報番組マダパナ」準レギュラー、山口県情報誌「トライアングル」連載

Web
チェックツールで
今のあなたを
チェック

元気ときれいの
ヒントが学べる
管理栄養士の
セミナー

秋を感じる
様々なお料理を
ちよつとずつ
スペシャルランチ

参加
無料

開催日・場所

令和8年10月27日(火)
溪泉閣(鳥取県三朝町)

日 程

10:30	受付	12:00	食事体験・解説
11:00	開講	12:40	質疑応答
11:05	講義	13:00	閉講

募集人数

30名(最少催行人数15名)
応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

参加対象者 (短期組合員は対象外です。)

互助会会員及びその家族(*)

*被扶養者、配偶者、子、実父母、同居の義父母。
*18歳以上の者に限ります。
*家族のみの参加は不可とします。

申し込み方法

お勤め先の共済事務担当課から申込書をお受取りいただき、ご記入のうえ共済事務担当課へご提出ください。

申し込み期限

令和8年9月30日(水)
お勤め先の共済事務担当課への提出期限です。

参加特典

セミナー参加家族のみでも特典は受けられます。
①溪泉閣の温泉にご入浴いただけます!
②前日(26日)または当日(27日)は、溪泉閣に特別価格で宿泊できます!
『特別宿泊プラン(一泊夕・朝食付き)』を
お一人様 5,000円 で利用できます。
ご用意できる部屋数に限りがありますので、希望者多数の場合は、抽選となります。また、「宿泊保養施設 溪泉閣利用券」は使用できませんのでご了承ください。

石谷家住宅 秋まつり

今年は石谷家住宅一般公開25周年を記念し、
さまざまなイベントを開催いたします。



令和8年度 庭園特別公開

国登録記念物（名勝地）である石谷氏庭園。池泉庭園や巨大な
鬼瓦、裏門と大銀杏など、さまざまな見どころをお楽しみいた
だけます。普段は非公開の場所となりますので、この機会にぜひお
越しください。

第一期：11月13日(金)～11月15日(日) 10時～16時

第二期：11月20日(金)～11月23日(月・祝) 10時～16時

◆庭園散策料：200円（※入館料が別途必要です）

※庭園散策料は当日、現金払いのみです。

※館内の見学は17時まで。（最終入館は16時30分）

※庭園散策は強雨中止。

※小学生以下の庭園散策は不可。

※入館料：大人 600円／高校生 500円／小中学生 400円／幼児・高齢者 無料

下記のイベントは入館料のみで見学・観覧が可能です。

【茶室特別公開】※秋の庭園特別公開と同日同時開催

普段は非公開となっている石谷家住宅の茶室を見学いただけます。

【琴の演奏】〈11月15日(日) 13:30～〉

鳥取箏曲幹部会による琴の演奏が行われます。石谷家住宅の広い土
間空間に響く、美しい琴の音色をお楽しみください。

【能の演舞】〈11月23日(月・祝) 11:30～、14:00～〉

重要無形文化財保持者（人間国宝・総合認定）の能楽師、辰巳満次郎
先生による、この日のための創作演舞「智頭女神」を、特別な演出と共に
ご覧いただけます。



庭園から見る鬼瓦と懸魚(げぎょ)



石谷家住宅茶室

移住のきっかけ



移住を決めた一番の理由は、
この街で出会った人々の
温かさでした。

智頭町地域おこし協力隊 浅野 めぐみ

茨城県水戸市出身。宮城県の大学で、観光まちづくり学を
専攻。卒業と同時に移住し、協力隊に着任(令和6年)。

初めて来訪した際、まるで昔から知っていたか
のように気さくに声をかけてくれる温かい空気感に驚
きました。町民さんはとにかくおしゃべり好きな人が
多く、世間話から町の歴史、暮らしの工夫まで楽しそ
うに語ってくれます。旅人や余所者を拒まず、懐深く
迎え入れてくれる優しさに触れるうち、不安だった

気持ちは解け、気づけばこの場所が自分にとっての
「第二の故郷」と思えるようになっていました。

豊かな自然はもちろんですが、何よりも「この人
たちと一緒に暮らしていきたい」と思えた心地よい
距離感と人情が、私の移住を後押ししてくれました。

活動概要

▶活動期間

R6年4月1日～R8年3月31日
(任期：～R9年3月31日)

▶ミッション

観光振興

▶活動

「町民さんこそが一番の地域資源」という視点の
もと、日常的な賑わいと多世代交流を生み出す
拠点をつくることで、観光客が単なる「見物」で終
わらず、地域の人々と繋がって何度も訪れたくな
るような観光振興(関係人口創出)を推進してい
ます。

イベント企画・運営

「ちづ近菜菜」「スポ笑」「お芋掘り大作戦」などの多
世代が気軽に集える交流イベントを定期的を実施
している。

情報発信

地域ラジオ『みたらじ』のMC・編集を担当し、町民さ
んの人柄や街の魅力を発信。

放送回数

8月31日時点：53回
(令和7年6月27日より毎週金曜日18:00放送)

運営体制

- 配信媒体：stand.fm、youtube、Spotify、
Amazon music
- 発信方法・広報：Instagram/X/Facebook/TikTok
- 編集・運用者：役場職員(長谷龍太郎)、
地域おこし協力隊(浅野めぐみ)
- 出演者：町民(移住者含む)



給付上限相当額・ 支給限度額等が 変更になりました！

共済組合から支給されます育児休業手当金、育児休業支援手当金、介護休業手当金及び育児時短勤務手当金については、雇用保険法に基づき上限額等が設けられています。

令和8年8月1日から、雇用保険法の改正に伴い、上限額等が以下のとおり変更となりましたのでお知らせします。



【育児休業手当金、育児休業支援手当金、介護休業手当金】

給付の種類		給付上限相当額(月額)	
		7月31日まで	8月1日以降
育児休業手当金	180日まで (給付割合67/100)	14,718円	➡ 15,111円
	181日以降 (給付割合50/100)	10,984円	➡ 11,277円
育児休業支援手当金 (給付割合13/100)		2,855円	➡ 2,932円
介護休業手当金 (給付割合67/100)		16,207円	➡ 16,646円

*次の標準報酬月額に該当する場合は、上記の給付上限相当額が適用になる。

育児休業手当金・・・500,000円以上 育児休業支援手当金・・・500,000円以上
介護休業手当金・・・560,000円以上

【育児時短勤務手当金】

	7月31日まで	8月1日以降
基準報酬月額相当額 ※1	483,300円	➡ 496,200円
支給額の最低限度額 ※2	2,411円	➡ 2,562円
支給限度額 ※3	471,393円	➡ 484,121円

※1 育児時短勤務を開始した日の属する月における標準報酬の上限額。

※2 給付額が最低限度額を超えないときは、育児時短勤務手当金は支給しない。

※3 支給対象月に支払われた報酬の月額が支給限度額以上であるときは、育児時短勤務手当金は支給しない。

【お問い合わせ先】 保険課 ☎(0857)26-2343



心のコーヒープレイク

世の中、我慢の足りない 若者が多過ぎる！

お話 下園壮太 NPO法人メンタルレスキュー協会 理事長
心理カウンセラー



近の若者はすぐに弱音を吐く」「自分が若かった頃は、死に物狂いで何でも乗り越えてきたものだ」人生のベテランからこのような嘆きが聞かえるのは、何も今に始まったことではありません。

本当に我慢が足りないかはさておき、「今ときの若いもんは……」と憤る前に、昔と今では環境が変わっていることを知る必要があるかもしれません。

例えば、気候について。昔と比べると大分変わったという実感はありませんか。ヒートアイランド現象や温暖化の問題はご存じの通り。ここ100年で東京の年間平均気温は約3℃上昇し、夏には40℃を超える日や最低気温が30℃を下回らないような日も出てきました。暑さ・寒さというのは、それ自体が立派なストレスです。

ITやモバイル機器の普及も私たちの環境を大きく変えました。かつては職場を一步出れば仕事とは距離を置きやすかったのに対し、現在ではスマホひとつでいつでもどこでも連絡が取れるように。また、コンビニエンスストアや終夜営業の商業施設の増加、テレビ

の深夜放送なども加わり、仕事や生活が「24時間化」した結果、知らず知らずのうちに常に気を張り続けていることに繋がっています。

つまり、何かを我慢する・しないにかかわらず、昔に比べ疲弊しやすい環境に置かれているわけです。

そもそも、我慢強さは必ずしも良いことだとは言いきれません。例えば、多大なストレスを受けているのに我慢をし続けて、うつ病など心の病を引き起こしてしまったら？ 疲労や恐怖心のあまり判断が低下して、我慢する以外の行動がとれないケースも考えられます。我慢を強いられ、結果的に「我慢強い」のだとしたら考え物です。

我慢しない勇気をもつことも、時には大切です。我慢すべきでないときには無理に我慢しない。これは、ストレス社会をしなやかに生き抜くには、大切な知恵と言えるでしょう。

そんなわけで、人生のベテランの皆さん。怒りたくなる気持ちをぐっとこらえて、ここはひとつ、前途ある若者にエールを送ろうではありませんか。



しもその そうた 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』（朝日新聞出版）など著書多数。

ガストロノミーウォーキング!!

in 倉吉関金温泉

2026 11.21(土)

今回も、NPO法人未来が主催するウォーキングイベント「ONSEN・ガストロノミーウォーキング in 倉吉関金温泉」の参加枠をいただき、開催します。

コースは、城下町として栄え、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定される赤い瓦と壁の土蔵群が特徴のレトロな街並み「赤瓦・白壁土蔵群」を散策する約7kmのコースです。

おもてなしポイントでは、時代ごとの歴史・文化・街並みを感じていただきながら、地元産の食材を使った料理、地酒等を楽しんでいただけます。参加者には、開湯1300年の歴史ある関金温泉「せきがね湯命館」でご利用いただける入浴券をお渡しします。

会員及びその家族の余暇の充実やリフレッシュを目的としておりますので、ぜひご参加ください。
(イベントの内容が一部変更となる場合があります。)

参加者
募集中です!



日程

- 開催日：令和8年11月21日(土)
- 受付：10時20分から
- スタート：10時40分からグループごとに分かれて順次出発

※自然災害、歩行困難な荒天、新型インフルエンザの流行などの不慮の災害が生じた場合は、中止となる場合があります。
※詳しい日程については、開催通知にてお知らせします。

集合場所

- 打吹回廊 (鳥取県倉吉市明治町1032番地19)
- ※お車でお越しの方は、打吹回廊専用駐車場(80台)もしくは倉吉市役所第1観光駐車場(60台)をご利用ください。

参加対象者

- 会員とその家族
- ※お子様のみの参加は不可。
- ※家族とは、配偶者、子、父母、被扶養者を指します。
- ※短期組合員は参加対象外です。
- ◎7km程度歩ける方で、大会の決まりやマナー、交通ルールを守る方。
- ◎小学生未満のお子様は一緒にウォーキングすることは可能ですが、お食事の提供はございません。
- ◎お食事・お酒を含む飲み物を提供するイベントとなりますので、飲酒される場合は公共交通機関等をご利用ください。

募集定員

- 100名 (申込多数の場合は、抽選とします。)
- ※参加者へ改めて、開催通知をお送りします。
- ※本ウォーキングイベントは、左記枠のほか、一般受付からも申込参加できますが、その場合の参加費用については、全額本人負担となります。

参加費

- 1,000円 (振込手数料は別料金)
- ※互助会口座へ事前振込、当日の現金払い不可。
- ※個人の都合によるキャンセル等にかかる返金対応はいたしかねます。
- ※振込期日(11月6日)までに入金が確認できない場合、キャンセルの取扱いとさせていただきます。

申込方法

下記期日までに、お勤め先の共済事務担当課経由でお申し込みください。

申込期限 令和8年10月16日(金)

ONSEN・
ガストロノミー
ウォーキング

in 倉吉 関金温泉

2026.11.21 Sat @打吹回廊

めぐる



鳥取県立美術館、白壁土蔵群、赤瓦など古きから新しき倉吉を巡って楽しむコース!

たべる



蔵求牛、蟹汁、岩魚、打吹公園だんごなど美味しいもの盛りだくさん!

つかる



「白金の湯」と呼ばれ、名湯百選にも選ばれた関金温泉にゆったりとつかってほっと一息!

ONSEN・ガストロノミー
ウォーキングとは?

日本の魅力あふれる温泉地を拠点にして、その地域特有の「食」、「自然」、「文化・歴史」すべてをウォーキングによって、一度に「体感」できる新たなツーリズムです。





共済組合

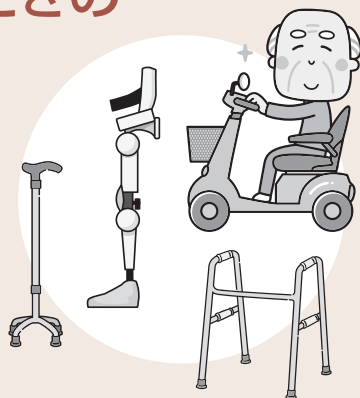
●お問い合わせは 福祉課 ☎(0857)26-2421

■補装具等を購入・修理・借受したときの助成があります

組合員または被扶養者が、対象となる補装具等を購入・修理・借受けを行ったときは、その費用の一部を『補装具費助成金』として支給します。

補装具等とは

例：車いす、盲人安全つえ（白杖）、義肢 など
身体機能を補完または代替し、かつ、長期間にわたって使用する装具



◆治療用装具について

医師の診断に基づき装着した治療用装具の多くは、療養費・家族療養費（以下、「療養費等」という。）としての支給となりますので、「治療用装具」の場合は、共済組合保険課へご確認ください。

対象となる補装具等	障害者総合支援法に定められている補装具（身体障害者手帳が交付されている方）	医師の診断に基づき装着した補装具であり、かつ、療養費等に該当しない装具
助成額	自己負担相当額 公費助成が受けられる場合は、公費助成後の自己負担額	療養費等相当額 当該装具が療養費等に該当するとした場合に算定される「療養費相当額」
	補装具の種目、購入または修理に必要な費用の算定について、共済組合が定める基準額を超えない範囲で支給	
請求方法	「補装具費助成金請求書」に必要書類を添えて、お勤め先の共済事務担当課を経由して、共済組合福祉課へ提出	
必要書類	① 補装具費支給決定通知書（市町村からの助成分） ② 領収書 ③ 身体障害者手帳の写し	① 装具を必要とする旨の記載がある医師の診断書 ② 領収書

共済組合

●お問い合わせは 年金課 ☎(0857)26-2342

■10月に年金払い退職給付に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<https://www.chikyoren.or.jp/>
（地方公務員共済組合連合会トップページ）

トップページの「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付（退職等年金給付）⇒地共連の定款で定める事項（基準利率等）」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会 検索



地方公務員共済組合連合会

共済組合

●お問い合わせは 福祉課 ☎(0857)26-2421

■貯金現在残高通知書を配布します

令和8年4月～9月分の
貯金利息を付利

令和8年4月から令和8年9月までの貯金利息（年利0.9%、半年複利）を元金へ繰入れ、加入者の皆さまへ、『貯金現在残高通知書』を所属所経由で令和8年10月下旬頃にお届けする予定です。お手元に届きましたら、下記の【通知書の見方】を参考に内容をご確認ください。

【通知書の見方】

例

貯金現在残高通知書
積立貯金の 鳥取県市町村職員共済組合 所 属 所 名 ○○市
残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。 氏 名 共済 花子 様

令和8年4月～9月分
合計積立額（積立額合計－払戻額合計）
令和8年4月～9月分

利息額（半年複利・日割り）
令和8年10月××日作成

利息に対する税額（国税15.315%+地方税5%）

入出金のご確認を！

積立・払戻しの状況

税区分	8.9.30の残高	課税	8.9.30の残高	差引積立額	税込利息額	所得税額
	1,908,037		1,402,199	500,000	7,325	1,487

決算日	利率（%）	税率（%）	非課税限度額（万円）
8.9.30	0.9	20.315	

現在登録されているあなたの振込先は下記のとおりです。

金融機関名	支店名	預金種目	口座番号	口座名義人
○○銀行	○○支店	普通預金	0123456	キョウサイ ハナコ

（所属所） 999 - 999 （証番号） （部署） 00001

日付	種別	金額（円）	日付	種別	金額（円）
8.4.30	定例積立	50,000			
8.5.31	定例積立	50,000			
8.6.30	定例積立	50,000			
8.6.30	常与積立	150,000			
8.6.30	臨時積立	50,000			
8.7.31	定例積立	50,000			
8.8.31	定例積立	50,000			
8.9.30	定例積立	50,000			

（注）今期中の払戻額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。

ご注意

給付金等受取口座
（共済貯金の払戻金送金口座）

名義変更、口座解約などで送金できないことがあります。口座に変更があった場合は、「給付金等振込指定口座届出書」で変更手続きを必ず行ってください。

共済組合

●お問い合わせは 総務課 ☎(0857)26-2341

■「共済広報とっとり 掲示板」の掲載記事募集中

業務に関するイベントの宣伝やお知らせなど、組合員（職員）同士の情報交換の場として、ご活用ください。組合員であれば、どなたでも申請していただけますので、お気軽にご利用ください。

*申請様式は共済組合ホームページに掲載しています。申請は、直接、共済組合広報用のメールアドレス（t-koho@tori-ctvkousai.or.jp）まで。



互助会

●お問い合わせは 福祉課 ☎(0857)26-2421

■宿泊保養施設のお知らせ

当互助会の宿泊保養施設利用助成事業に係る指定施設の閉館および、予約再開について、下記の通りお知らせします。



閉館のお知らせ

「ホテルピアザびわ湖」（滋賀県）
諸般の事情により令和8年8月31日をもちまして営業を終了し、閉館となりました。

予約再開のお知らせ

「東京麹町東急REIホテル」（全国市町村職員共済組合連合会）
リニューアルを機に、ホテル名称を「東京グリーンパレス」から変更し、予約受付を令和8年9月1日より開始いたします。
※リニューアルオープン日は令和9年2月1日となります。



肥満予防の健康レシピ



監修：辻クッキング日本橋校校長 金沢典枝 管理栄養士 岩本智美 撮影：湯浅透雅（アートファイブ）

＜材料 4人分＞

鶏ひき肉(脂なし).....100g	乾しいたけ.....1枚	(卵液)
ほたてが貝柱.....60g	酒.....大さじ1	卵.....2個
干しえび.....10g	しょうゆ.....小さじ1	チキンスープ・乾しいたけの戻し汁・干しえびの戻し汁.....2カップ
長ねぎ.....30g	しめじ.....50g	塩.....小さじ1/2
しょうが.....10g	あさつき.....2本	こしょう.....少々
れんこん.....30g		

(1人分) エネルギー：124kcal
塩分：1.2g

＜作り方＞

- 1 ほたてが貝柱・長ねぎ・しょうが・れんこん・水で戻した乾しいたけと干しえびはそれぞれみじん切りにする。
- 2 1と鶏ひき肉を合わせてよく練り、酒・しょうゆを加えて味つけし、4等分しておく。〈写真1〉
- 3 卵を溶きほぐし、チキンスープ・乾しいたけの戻し汁・干しえびの戻し汁・塩・こしょうを加えて漉す。
- 4 2を軽く丸めて器に入れ、しめじも加え3の卵液を注ぐ。〈写真2〉
- 5 十分に蒸気の上上がった蒸し器に4を入れ、強火で1分30秒蒸したら、弱火にしてさらに10～11分蒸す。〈写真3〉
- 6 仕上げにあさつきのみじん切りを乗せる。

POINT

れんこんやしめじの食物繊維が腸内の環境を整えるとともに、脂質の吸収を抑制。血管や肝臓に脂質がたまるのを防ぎ、動脈硬化の予防にも。また卵の黄身に含まれるレシチンは血管をきれいにし、血液の流れを良くします。



中国風茶わん蒸し

低エネルギーで食物繊維の豊富な根菜やきのこは、ダイエットの優秀食材。加熱してもかさが減らず、満腹感が得られます。

共済組合

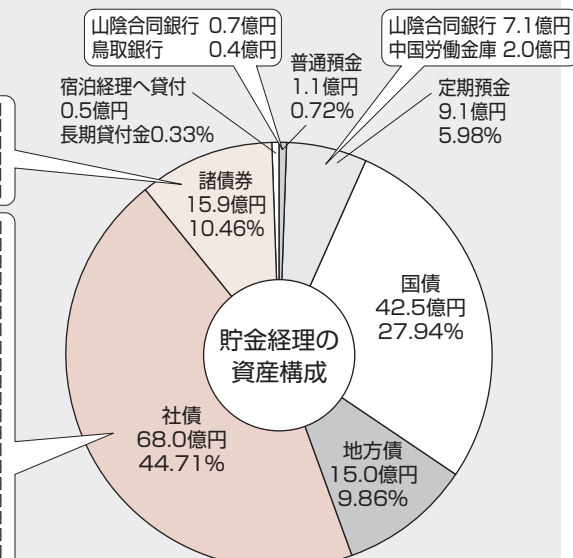
●お問い合わせは 総務課 ☎(0857)26-2341

情報開示

貯金経理運用状況

(令和8年7月末現在)

日本高速道路保有・債務返済機構債券	4億円	日本生命	1億円
住宅金融支援機構債券	4億円	三井住友フィナンシャルグループ	3億円
国際協力機構債券	2億円	ENEOSホールディングス	1億円
地方公共団体金融機構債券	4億円	明治安田生命	2億円
広島高速道路公社	1億円	東京電力パワーグリッド	3億円
政府保証民間都市開発債券	1億円	全国共済農業協同組合連合会劣後債	1億円
		中国電力無担保社債	1億円
		中国電力一般担保付社債	1億円
		東北電力	2億円
		沖縄電力	1億円
		JERA劣後債	1億円
		損保ジャパン劣後債	1億円
		日本たばこ産業社債	1億円
		かんぽ生命劣後債	1億円
		東日本旅客鉄道無担保普通社債	1億円
		群馬銀行任意償還条項付永久社債	1億円
		東京瓦斯無担保社債	1億円
		中部電力	1億円
		北陸電力	2億円
		ソフトバンクグループ無担保社債	1億円



共済組合

●お問い合わせは 渓泉閣 ☎(0858)43-0828

組合員専用ページ始動

この度、渓泉閣ホームページ上に組合員専用の予約ページを新設いたしました。

24時間いつでも空室確認・ご予約が可能となります。

専用ページからのご予約には、**組合員特別料金を適用**いたします。

利用券を使用の際のお支払方法は、「**現地決済のみ**」となります。

★ログインパスワードはこちら

パスワード

keisen08



きょうさい DATA

給付金等の支払日は次のとおりです。皆さんの指定口座に振込いたしますので、通帳の確認を!

●現金給付

【療養費・出産費等】

10月15日(木)… 9月30日までの受付分
10月29日(木)… 10月15日までの受付分
【休業給付】
10月29日(木)

(育児・介護)休業手当金
… 9月30日までの受付分
出産手当金… 10月 1日までの受付分
傷病手当金… 10月 9日までの受付分
休業手当金… 10月15日までの受付分

●附加給付 (一部負担金払戻金等)

9月29日(火)… 令和8年6月診療
10月29日(木)… 令和8年7月診療

●貯金一部払戻

10月15日(木)… 9月30日までの受付分
10月30日(金)… 10月15日までの受付分

●貯金解約

10月30日(金)… 10月15日までの受付分

●貸付金

10月15日(木)… 9月30日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金
10月30日(金)… 9月30日までに受付けた住宅貸付金
10月15日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金

●互助会給付

10月15日(木)… 9月30日までの受付分(*)
10月29日(木)… 10月15日までの受付分(*)

(*)退会せん別金(請求不要)については、受付日が「資格喪失情報(共済組合)入力日」となります。また、処理の都合上、送金が遅れる場合があります。

組合員数等の状況

(R8.8月現在)



組織団体	30〔◎市 4 ◎町村 15 ◎一部事務組合等 11〕
組合員数	12,099人
〔男 4,968人 女 7,131人〕	
任継組合員数	217人
被扶養者数	7,033人



編集後記

怪事件です。大山隠岐国立公園の県道で、計39キロの食パンが捨て(?)られました。このことにより「野生動物が誘引されて交通事故や人的被害が増えるリスク」「既存のクマ対策の崩壊するかも」等の問題が発生しています。にわかクマ愛好家のお粗末な餌付けか、食品業者の悪質な売れ残り廃棄か。真実はわかりませんが、編集もたまに愛車でドライブする鍵掛峠や鬼女展望台などの近場でこのようなことが起き、背筋がぞわぞわします…◎

お問い合わせ先

	各課直通電話番号	主な問い合わせ内容
総務課	(0857)26-2341	掛金及び負担金、共済広報
保険課	(0857)26-2343	組合員資格、被扶養者認定、医療給付、休業給付、任意継続組合員
福祉課	(0857)26-2421	保健事業、健診事業、貸付、貯金、互助会福祉事業
年金課	(0857)26-2342	年金請求、組合員期間



ホームページ <http://www.tori-ctvkyousai.or.jp/>





秋日和

あきびより

※写真はAプランの料理です。

秋の会席プラン

A
プラン

日帰り (温泉入浴付)
お一人様

7,700円 (税・サ込)

B
プラン

日帰り (温泉入浴付)
お一人様

6,600円 (税・サ込)

※宿泊料金はお問い合わせください。

期間

2026年

9/1 - 10/31

火曜日

土曜日

飲み放題プラン

2時間以内

- ◆生ビール ◆ビール ◆日本酒
- ◆酎ハイ ◆ワイン ◆麦・芋焼酎
- ◆ノンアルコールビール
- ◆各種ソフトドリンク

お一人様

2,200円 (税・サ込)



「活アワビの踊り焼き」80g ～香草バターソース～



「A5黒毛和牛ステーキ」60g ～ドレッシング～

オプションメニュー

2,500円 (税・サ込)

「会席のステーキ」を
プラス2,500円で
「活アワビの踊り焼き」または
「A5黒毛和牛ステーキ」に
変更できます。

ご利用日の5日前までにご予約ください。

※お料理は旬の素材を吟味しておりますので、写真とは多少異なる場合がございます。

上質を囲む、至福のひととき

(2名様より)

贅沢すき焼きプラン

◆小鉢、刺身、デザート付き

日帰り (温泉入浴付)

7,700円 (税・サ込)

※宿泊料金はお問い合わせください。

ご予約・お問い合わせ

三朝
温泉

けい せん かく
溪泉閣

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180番地

TEL (0858) 43-0828

https://www.keisenkaku.com



2026.8.2000